

СООТНОШЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

З.Р. Нуримов¹, С.Р. Давлетмуратов²

¹Академия МВД Республики Узбекистан,

²Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан,
DSR-19@mail.ru

Введение. В последние годы футболистами Узбекистана сделан большой шаг вперед. Национальные сборные и клубные команды с каждым годом добиваются все большего признания мировой общественности, участвуя в отборочных матчах Чемпионата мира, Олимпийских и Азиатских игр, выступая в Кубках Азиатских чемпионов. Для дальнейшего роста завоеванных позиций необходимо углубленное изучение и совершенствование процесса подготовки узбекских футболистов.

Качество подготовки спортсменов во многом зависит от рационального распределения тренировочных средств и упражнений, а также объемов физических нагрузок на различных этапах подготовки [1,3,4]. В годичном цикле подготовки квалифицированных футболистов особо важное место занимает подготовительный период, ибо именно в этом периоде закладывается фундамент для последующего соревновательного периода [2]. Поэтому, не случайно, в спортивной научной литературе в последние годы значительное количество работ посвящено вопросам подготовительного периода. Однако, как показывает наблюдения в командах Узбекистана, подготовительному периоду уделяется недостаточное внимание.

Рабочая гипотеза заключается в том, что от рационального соотношения тренировочных нагрузок подготовительного периода зависит эффективность технико-тактических действий в соревнованиях.

Цель исследования. Выявить соотношения тренировочных нагрузок различной направленности квалифицированных футболистов на этапах подготовительного периода.

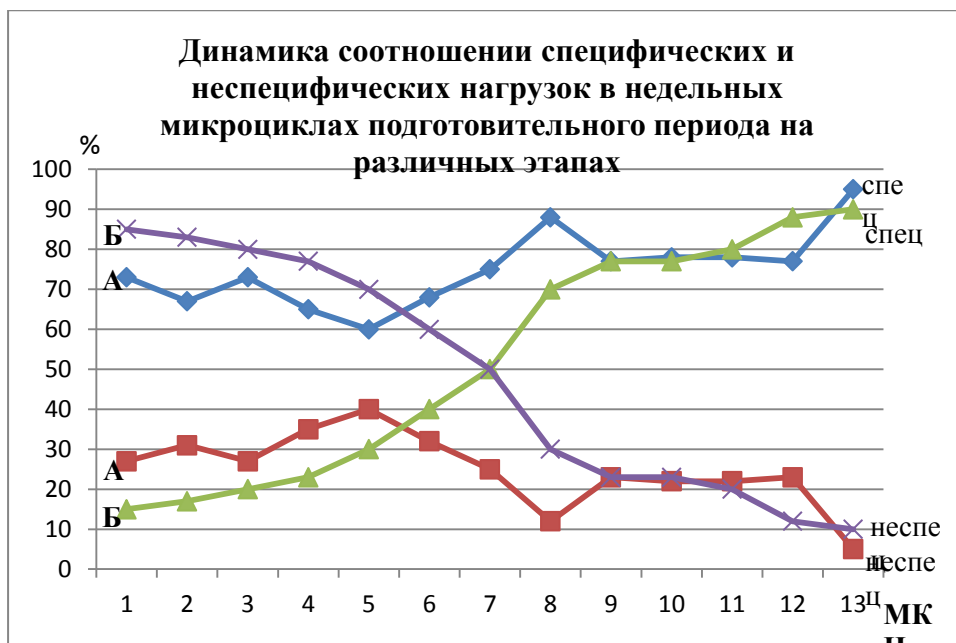
Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

– изучение и анализ литературных источников; педагогические наблюдения за учебно-тренировочными занятиями; тестирование, контроль за соревновательной деятельностью.

Организация исследования. Исследование проходило на футболистах команды «Локомотив» (г.Ташкент) в период сборов 2010 г. В нем приняли участие 24 футболистов, которые проходили учебно-тренировочный сбор. Контроль тренировочной деятельности проводили в ходе учебно-тренировочных занятий в подготовительном периоде. Регистрировали все упражнения, выполнявшиеся футболистами. Определяли длительность упражнения, количество повторений, длительность пауз отдыха между повторениями, количество пробегаемых отрезков, продолжительность интенсивных фаз, количество ударов по воротам в упражнениях. Классифицировали нагрузку по направленности в зависимости от соотношения величин компонентов. Анализ результатов наблюдений за выполнением упражнений позволил получить количественные соотношения параметров нагрузок.

Результаты исследования. В подготовительном периоде тренеры используют различные упражнения, которые с достаточной степенью можно разделить на две группы. В первую целесообразно отнести специфические упражнения (футбол и другие спортивные игры, в которых есть элементы сходства техники и тактики); во вторую – все неспецифические упражнения (легкая атлетика, гимнастика, лыжи плавание и т.п.)

В ходе анализа материала было выявлено следующее: в команде мастеров в недельных микроциклах, используется в основном специфические нагрузки. Что на наш взгляд не является целесообразным и не даёт возможности решать конкретные задачи подготовительного периода (рис. 1).

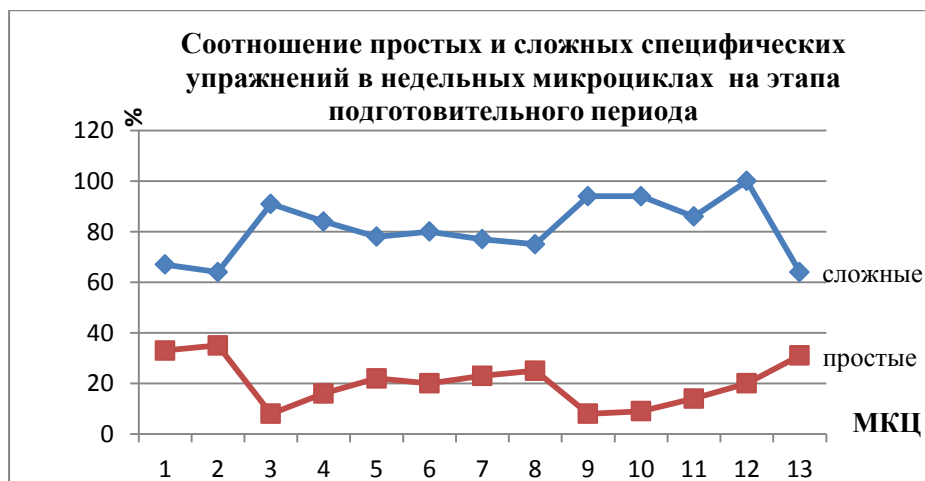


Примечание – А – общеподготовительный этап
Б – специальноподготовительный этап

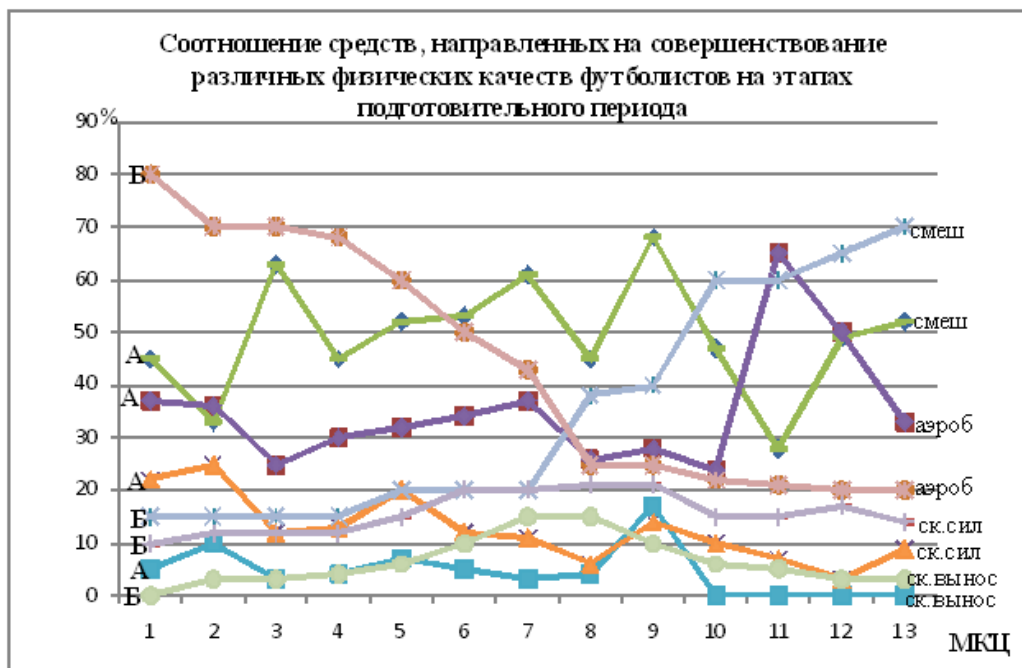
Тренировочный эффект упражнений каждой из групп различен: специфические упражнения наиболее эффективны для развития технико–тактического мастерства, направленность при их выполнении оказываются в основном смешанной. В неспецифических упражнениях легко регулируется направленность и при их использовании можно добиться избирательного воздействия только на одно качество (например, только на скоростную выносливость или только на скоростные качества и т.д.).

Нами было предложено варианты недельных микроциклов на данный период, в котором в большем количестве использовались упражнения неспецифического характера на общеподготовительном этапе. Однако на специальноподготовительном этапе их соотношение менялось.

Другим информативным показателем контроля нагрузок является сложность специфических упражнений. Ее критерием является следующее: соответствие упражнения поставленной цели. Так, если в тренировочных упражнениях есть цель – создание и реализация голевой ситуации, то она по этому критерию получает наивысший балл сложности. Другим критерием сложности является объем и разносторонность тактических решений в тренировочных упражнениях, объем и разносторонность технических действий. Представляется, что увеличение частных объемов сложных упражнений на этапах подготовительного периода является объективной необходимостью. Большого количества сложных специализированных упражнений использовались на втором этапе. Именно эти упражнения в наибольшей степени отражают специфику игры, и поэтому обладают наибольшим развивающим эффектом (рис.2).



В подготовке также большую роль играет направленность упражнений, в подготовительном периоде почти половину времени (48.3%) используется упражнения смешанного воздействия. Это вполне закономерно, так как за это время команды обычно проводят 15–25 игр, каждая из которых в целом оказывает аэробно–анаэробные воздействия на функциональные системы организма.



Примечание – А – общеподготовительный этап
Б – специальноподготовительный этап

Упражнения, направленные на совершенствование аэробных возможностей, составили 31,5 %. Крайне невелик объем упражнений скоростно–силовой направленности – 11,8 %. Причем преимущественное развитие скоростно–силовых качеств происходит на общеподготовительном этапе, а не специально–подготовительном, игровые, как того требуют методические рекомендации. Также недостаточно уделяют внимания скоростной выносливости – 6,2 % общего времени. Следует отметить, как недостаток, что на предсоревновательном этапе почти не использовались упражнения анаэробной гликолитической направленности.

Содержание одного из принципов спортивной тренировки предполагают увеличение объема специализированных средств повышенной координационной и психологической сложности. Такие средства должны совпадать с соревновательным упражнением. Это означает, что такие упражнения в силу специфики выполнения будут иметь смешанную направленность. Поэтому специализированных упражнений скоростно–силовой направленности, а также направленности на скоростную выносливость при таком построении тренировки оказываются немного. Однако это не должно казаться фатальной неизбежностью, и необходима специальная разработка такой методики выполнения упражнений повышенной координационной и психической сложности, реализация которой позволила бы добиваться СТЭ избирательной, а не смешанной направленности.

Выводы:

1. Наиболее информативными в контроле и планировании тренировочной деятельности квалифицированных футболистов являются коэффициенты специализированности и сложности тренировочных упражнений, а также показатели их направленности. Динамика этих критериев может достаточно полно отражать содержание тренировочного процесса.

2. В подготовительном периоде необходимо выделение этапов, длительность которых позволила бы решить планируемые на каждый этап задачи. В связи с этим, существующие в подготовке команды этапы в 8–12 дней представляются малообоснованными.

3. Управление тренировочной деятельностью в подготовительном периоде должно предусматривать:

- волнообразное повышение частных объемов специализированных и сложных упражнений;

- определение оптимального соотношения (в каждом этапе подготовительного периода) упражнений разной направленности. При этом необходимо учитывать, что в структуре подготовленности футболистов наибольший вес имеет фактор, отражающий емкость, мощность, эффективность процессов аэробного энергообеспечения;

- систематическое сопоставление (в конце каждого этапа подготовительного периода) показателей соревновательного и тренировочной деятельности, а также результатов комплексного контроля.

4. Частный объем неспецифических упражнений не должен превышать 30% от общего объема тренировочных средств. Определено, что наиболее эффективны неспецифические упражнения избирательного воздействующие на совершенствование общей и скоростной выносливости.

Литература:

1. Акрамов, Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе: Учеб. пособие.–Т.: Абу Али Ибн Сино, 2000.– 135 с.

2. Арестов, Ю.М., Годик, М.А. Подготовка футболистов высших разрядов: Учебное пособие для слушателей ВШТ. – М., 1990. – 126с.

3. Годик, М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов.// Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 136–165.

4. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра–Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272с.